

Treningsplan Strindheim damer senior juni 08

30. 5. – 1.6. hjemmesamling

- 30.5. fre 1. Skistua-test RS kl Ferista, kl 10
 2. Sykkel, restitusjon hos Marte og Christian, kl 17
- 31.5. lør 1. test løp kl 10, sted skal bestemmes seinere
 2. Skigang, rolig Bekken, kl 17
- 1.6. søn 1. spenst Granåsen, kl 10
 2. styrke/spill Dragvoll, kl 16
- 3.6. tir korte baneintervaller Dalgård, kl 18
- 5.6. tor Trondheimsløpet Startsted: Kyvannet-Garderobebygget kl 19
- 7.6 lør til topps på en dag (se http://www.tt.no/index.php?fo_id=5056) 7
 topper, terrengsykkel og løp, ca. 8 timer, rolig tempo, oppmøte hos
 Marte og Christian kl 8:30, grilling etterpå (ta med dusjtøy)
- 11.6. ons(!) test RS sk Spongdal-Smistad, Skogly, kl 18
- 12.6. tor test staking (Bjørndalen), oppmøte på start kl 18
- 17.6. tir spenst/hurtighet Dragvoll, kl 18 (ta med staver)

20.6.-25.6. samling Sognefjellet

vi bor på Bøvertun, program følger